

高等部第2学年 特別活動指導案

授業者 MT 教 諭
ST1 栄養教諭
ST2 教 諭

1 題材名 「社会で働けるおとなになるために、栄養バランスのとれた食事を考えよう」

2 題材のねらい

健康で働けるおとなになるために、栄養バランスのとれた食事について考えることができる。

3 生徒の実態と題材設定（男子9名、女子5名 計14名）

高等部になると、就労につなげるための現場実習を行っている。6月に行った10日間の現場実習では、体調不良、体力不足による疲れ等で欠席した生徒が複数人見られた。また、1学期のアンケートより、健康を保つための力（規則正しい生活習慣、バランスのとれた食事）がついていると回答した割合は、保護者82%、生徒81%となっている。バランスよく食べると良いことは、これまでの学習でなんとなく理解はしているが、給食時の様子から、苦手なものは簡単に残す傾向が見られ、行動に移す段階にまで達していない。今後社会に出て働いていく力の土台として基本的な生活習慣、食習慣の構築が必要であると考え。以上のことから、健康で働けるおとなをめざすためにも、基本的な食習慣について考える指導が必要である。

4 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい食習慣を形成し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	◎	○			

5 評価規準

【知識・技能】

心身の成長や健康の保持増進には、食生活が大切であることを理解できる。

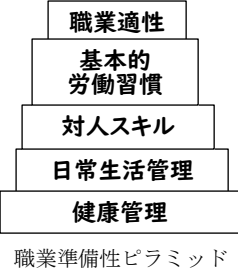
【思考力・判断力・表現力等】

必要な情報を収集し、健康な生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定して行動できる。

【学びに向かう力・人間性等】

自分の食習慣や生活習慣を見つめ直して、主体的によりよい食習慣、生活習慣を形成しようと努力する態度を養う。

6 展開

時間 (分)	学習活動	教師の働きかけ (T) と予想される生徒の反応 (S)	○留意点
導入 5	<p>1 前期の現場実習の振り返りと、働くために大切なことを確認する。</p> <div style="text-align: center;">  <p>職業準備性ピラミッド</p> </div>	<p>MT: もうすぐ後期の現場実習が始まります。前期の現場実習はどうでしたか。社会に出て働くためにはどんなことが大切か〇〇先生に聞いてみましょう。</p> <p>ST2: 社会に出て働くためには大切なことがあります。働くための土台となる健康管理をしっかりとしないと、どんなに職業適性があっても、働けるおとなになることは難しいです。どんな食習慣で実習に臨めばいいのか、みんなで確認してみましょう。</p>	<p>○ピラミッド模型を使う。</p>
展開 30	<p>2 日頃の食事の様子を振り返り、バランスよく食べているか確認する。</p>	<p>ST1: 〇〇先生から話がありましたが、土台となる健康管理はできているのでしょうか。食事はバランスよく食べられていますか。</p> <p>S: 野菜は残している。</p> <p>S: おかずだけおかわりをしてたくさん食べている。</p> <p>S: 牛乳はまったく飲まない。</p> <p>S: 普段はご飯を残すことが多い。</p> <p>ST1: 給食には主食・主菜・副菜・汁物があります。主食はエネルギーになる黄色、メインのおかず主菜は体を成長させる赤、野菜のおかず副菜は体調を整える緑、汁物は足りない栄養を補うスペシャルでしたね。みなさんが食べた量はバランスがよいのか、みてみましょう。</p> <p>①食べた量によって黄・赤・緑のポールの長さを決める。(残したらポールを切り取る。)</p> <p>②ポールの上に自分の顔写真が貼ってある紙皿をのせる。</p> <p>S: くずれる。</p> <p>S: うまくのらない。</p>	<p>○考えにくい生徒には事前に撮っておいた給食写真を見せて考えさせる。</p> <p>○担当教諭がサポートする。</p> <p>○食事の基準量の写真を出し、比較できるようにする。</p>

	<p>3 本時の学習のめあてを確認する。</p> <p>4 バランスよく食べるための方法を考える。</p> <p>5 主食・主菜・副菜または黄・赤・緑の食品がそろえるように料理カードを選び、1食の献立を完成させる。</p>	<p>ST2：このままだと後期の現場実習が少し不安です。前期の実習で体調を崩した人もいましたね。どうしたらいいと思いますか？</p> <p>◎社会で働けるおとなになるために、栄養バランスのとれた食事を考えよう</p> <p>ST1：どんな食べ物をそろえると、バランスがとれるようになるでしょう。</p> <p>S：黄・赤・緑の食べ物をそろえる。</p> <p>S：主食・主菜・副菜をそろえる。</p> <p>ST1：給食のように、主食・主菜・副菜や黄・赤・緑の食べ物がそろるとバランスが良くなることに気が付きましたね。</p> <p>ST1：では実際に、バランスのよいメニューを考えてみましょう。</p> <p>①バランスがよいと思うメニューを料理カードを使ってバイキングする。→教師に合格をもらったら、次のステップへ。</p> <p>②自分が食べられそうな実習中の朝食メニューをバイキングする。→教師に合格をもらったらお盆を持ったまま席に着いて、ワークシートにこの合格メニューを記入する。</p>	
<p>まとめ 5</p>	<p>6 振り返り</p>	<p>MT：みなさん、合格が出たようですね。社会に出て働けるおとなになるためのポイントに、主食・主菜・副菜がそろった食事をするのが大切なことが分かりましたね。今日の学習をふまえて分かったことや実習に向けてのめあてを記入しましょう。</p>	<p>○ワークシートが書けない生徒は教師がサポートする。時間が無い場合は、考えたメニューをタブレットで写真に撮っておく。</p>

7 評価

- ・黄・赤・緑のポールの長さ調整から、自分の食事がバランスが良いかどうかを評価することができる。
- ・自分が食べられそうな主食・主菜・副菜または、黄・赤・緑の食品がそろった食事メニューを考えることができる。

8 板書



9 ワークシート

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"> A しゃかい はたら 社会で働けるおとなになるために </p> <p style="text-align: center;"> えいよう しよくじ かんが 栄養バランスのとれた食事を考えよう </p> <p style="text-align: center; font-size: small;">なまえ</p> <hr/> <p>★私が考えた、栄養バランスのとれた食事はこれだ！！</p> <p>● 主食： _____</p> <p>● 主菜： _____</p> <p>● 副菜： _____</p> <p>● ● ● その他： _____</p> <p>★自分の食事のバランスについて ふりかえることができましたか。</p> <p style="text-align: center;">よくできた できた できなかった</p> <p>★栄養バランスのとれた食事を考えることができましたか。</p> <p style="text-align: center;">よくできた できた できなかった</p> <p>★今日の学習で分かったことや練習に向けてのめあてを書こう。</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"> B しゃかい はたら 社会で働けるおとなになるために </p> <p style="text-align: center;"> えいよう しよくじ かんが 栄養バランスのとれた食事を考えよう </p> <p style="text-align: center; font-size: small;">なまえ</p> <hr/> <p>★私が考えた、栄養バランスのとれた食事はこれだ！！</p> <p>★自分の食事のバランスについて ふりかえることができましたか。</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p>★栄養バランスのとれた食事を考えることができましたか。</p> <p style="text-align: center;"> </p> </div>
---	--

10 協議会記録

(1) 授業者振り返り

卒業後、社会に出て働けるおとなになるために、どのような力が必要か、何ができるかという視点で授業を考えた。自分の食事を振り返る手段として、黄・赤・緑のポールを使って、栄養バランスが良くないとはどういうことかを、目で見て分かりやすくすることができた。献立を考える場面では、自分に合った方法で解決策を見付けられるよう、複数の資料を提示した。今回の指導を給食時間の指導で繰り返す中で、栄養バランスの良い食事をとる等、望ましい食習慣を身に付けられるようにしていきたい。

(2) 質疑応答

○児童生徒の朝食アンケートはとったことがあるか。

→朝食のアンケートはとっていないが、保護者アンケートから約80%が食事に気を付けている。

○自炊できる生徒はいるか。

→数名は自分で調理をすることができる。家の人が食事を準備することが多い。

○紙皿に生徒の顔写真を貼ったのはなぜか。

→自分の顔写真があると、自分のものと意識させることができると考えたから。

○事後指導はあるのか。

→毎日の給食時間で、生徒に声かけを行いながら指導している。

(3) グループ協議

観点：『食べた量によってポールの長さを調整すること』、『食事カードを使ったバイキング』の活動を取り入れたことは、自分でやってみて知識を得るための手立てとして有効であったか。

- ・ポールの長さ調整で、自分の食生活を直感的に振り返ることができ、効果的であった。
- ・1本の柱の上に上手くのった紙皿をどう崩すかという場面で、「実習ではストレスがかかる。」と例示して、1本ではバランスが崩れやすいことをより分かりやすく指導していてよかった。
- ・ポールの長さ調整が難しいと感じたが、複数の担任が個別に生徒のサポートをしていてよかった。
- ・今日の給食写真を見せて、「主食・主菜・副菜」という視点を確認させてから、バイキングをしたことは理解を深めさせることができた。
- ・料理カードの裏のシールを見て、赤・黄・緑の料理を知り、選択できる生徒がいた。また、生徒同士が教え合う姿も見られた。
- ・生徒が選んだ料理カードを発表したり、板書したりする場面やペア学習があると、他の生徒の意見や考えも知ることができる。
- ・バイキングで料理カードを選ぶことができたが、自分の生活でどう取り入れることができるのかという視点があるとさらによい。

(4) 指導・助言

- ・特別支援学校では、どこをターゲットにするか難しいと感じることもあるが、ユニバーサルデザインの視点を大切にして、計画実践するとよい。
- ・職業準備性ピラミッドの一番の土台は食事栄養管理、体調管理、服薬管理といった健康管理である。特別支援学校の大きな目標である自立と社会参加に向けて、食生活を整えていくことが大切になってくる。
- ・愛着障害や愛着形成が難しい子どもの行動特徴は、適正なステージで前向きに進む。
- ・幸せは伝染する。幸せを意識することで生産性も1.5倍になるという報告もある。子どもたちに幸せになってほしいと願う私たち教職員も、幸せだと感じることができるような環境作りが非常に大切である。